الفصل السادس

وقت الفراغ
والصحة النفسية للمراهق

يحتاج المراهق السوى إلى وقت طويل يقضيه فى العمل واللعب مع فتيان وفتيات فى مثل سنه كلما تدرج فى النمو. وبالتالى يقل الوقت الذى يقضيه مع أسرته؛ لذلك يجب أن يوطد الأبوان نفسيهما لتقبل ذلك والترحيب به كمظهر من مظاهر النمو الطبيعى لابنهما المراهق.

ا ـ اهمية وقت الفراغ

يبدأ المراهق فى هذه المرحلة من مراحل النمو فى الاستقلال بنفسه كفرد، ورغم كونه جزءا من الأسرة، إلا أنه لا بد أن تكون له شخصية مستقلة.

والوقت الذى يستطيع فيه الفرد أن يكون أكثر حرية مع نفسه هو وقت الفراغ، ذلك أنه يستطيع عندما يكون فى فراغ حقيقى أن يختار ما يقوم به من ألوان النشاط اختيارا حرا.

ويحتاج الفتى المراهق أن تتاح له فرصة ممارسة هذه الاختيارات أكثر من أى وقت آخر. ذلك أن أهدافه الرئيسية هى أن يكون «نفسه»، وهو بذلك يريد أن يكشف ذاته الخاصة به المتميزة عن أسرته.

فإذا كان الوالدان يريدان أن يسعيا دائمـا إلى التحكم فى نشاطه، أو يرغمانه على عمل معين أو على الاهتمام بدراسته فقط، فإنهما يحبطان جهوده التى يبذلها لاكتشاف نفسه.

٢ ـ كيفية قضاء المراهق لوقت الفراغ

إن المراهق فى حاجة إلى الراحة وإلى النشاط سـواء بسواء كما أنه فى حاجة إلى وقت الفراغ يقضيه كما يرغب حتى ولو كان مجرد خمول، ولا بد من فترات العمل النظامى أيضا فرديا كان أم جماعيا.

وإذا كانت العطلات الرسمية تتيح له فترة يستمتع فيها بالراحة والاسترخاء. فإن هناك من الأسبـاب الاجتماعـية ما يدعو إلى زيادة المحاولات لعـمل المراهقين على الانتظام فى مخيمات، ومعسكرات العطلات بمختلف أنواعها.

حيث تـنظم وتوجه أوقـات فراغهم، وحـيث يمكن التـأكيد على الـنشاط الاجتماعى وحيث يكون هناك مجال لإظهار استعدادات المراهق.

ومن الأمور ذات الدلالة البالغة، تعليم المراهق حسن قضاء وقت الفراغ، أن يكون المجال المدرسى، والجـو المدرسى عاملا على إقـامة التوازن فى حـياة المراهق بين التعليم التقليـدى، والنواحى الانتاجية للتعليم، وأنواع الأنشطة المخـتلفة لفظية كانت أو يدوية أو اجتماعية.

٣ ـ اللعب .. وأوقات الفراغ للفتى المراهق

هل اللعب مهم بالنسبة للمراهق؟

هذا سؤال يجيب عليه الآباء غالبا بالنفى. . فالمراهق فى نظرهم أصبح كبيرا لا يصح أن يلعب. والأفضل أن يذاكر أو يسـاعد الأهل فى المنزل. . وتلك النظرة خاطئة تماما.

نعم صار الطفل كبيرا. ولكنه لم يصبح كبيرا للدرجة التى تمنعه عن اللعب.

إذ إن اللعب فى سنوات الطفـولة الأولى يكاد يكون هو الوظيـفة الوحـيدة للطفل إلا أنه مع تقدمه فى العـمر، أصبحت لديه مشاغل، أخـرى مثل المذاكرة، ومساعدة الأسرة، وبالتالى ينقص الوقت المخصص للعب.

فوائد اللعب للفتى المراهق:

١ ـ اللعب هو تجميع للخبرات. وتكوين علاقات اجتماعية مختلفة سواء مع أقرانه فى الألعاب المنظمة كالكرة أو الشطرنج، أو مع الحيوانات الأليفة: كالكلب، والقط، أو الطبيعة عموما كالرحلات أو صيد السمك.

٢ ـ اللعب يشبع رغبات كثيرة لدى المراهق. فالرغبة فى التدمير يشبعها ـ دون أى شعور بالذنب فى المصارعة، والملاكمه، والكاراتيه. والرغبة فى التملك تشبعها هواية جمع الطوابع أو صور لاعبى الكرة.

٣ ـ يعطى المراهق فرصة المشاركة فى الحماس لموضوع ما. كما يعطيه إحساسا بالقبول يهدئ من مخاوفه عن شخصيته من ناحية القبول لدى زملائه الأولاد، والجاذبية لدى الفتيات.

٤ ـ اللعب يعطى المراهق جرأة على تحدى المخاطر. ففى هذه السن يرغب المراهق فى إظهار شجاعته وقدرته على الاستقلال عن الأهل. فهو يخاطر فى السباحة، وفى ركوب الدراجات وفى لعب الكاراتيه متباهيا بقدراته وجرأته.

ومثل هذا التحدى، وإظهار الشجاعة قد يزعج الأهل ويدفعهم إلى كبت حرية المراهق. هذا طبعا خطأ. الواجب محاولة إفهامه المخاطر التى يتعرض لها حتى يعمل فى حدود الأصول وقوانين اللعب.

٤ ـ الهوايات.. والفتى المراهق:

المراهق ينمو بمعدل خاص فى فترة المراهقة، حيث تكون الطفرة عنيفة ثائرة. وبذلك تختلف الهوايات والاهتمامات: هناك المراهق الذى يهوى القراءة، والرحلات الخلوية، وصيد السمك.

وهناك المراهق سريع النمو الجسمانى الذى يهوى الألعاب العنيفة: كلعب الملاكمة، والمصارعة، والكاراتيه.

وهناك الألعاب الهادئه مظهرا، ولكنها عنيفة لا شعوريا مثل: الشطرنج حيث يجد فيه المعارك، والقتال، وموت الملك.

ولكن: مع كل هذه الاختلافات، فالنتيجة الأخيره المهمة أن اللعب والهوايات هى إحدى مراحل النمو الجسمانى، والفكرى، والاجتماعى بالنسبة للمراهق.

فوائد الهوايات للفتى المراهق:

١ ـ الهوايات طريقة لإشباع الرغبة المكبوته فى النفس: فالملاكمة والكاراتيه تنفيس عن الرغبات العدوانية، وقد تأخذ صورا أفضل فى لعبة الشطرنج، حيث تتم المعارك على لوحة الشطرنج دون أذى جسمانى.

٢ ـ الهوايات تعطى المراهق فرصة للاستعراض، ولإشباع رغبة التملك وإظهار المعلومات. يظهر هذا واضحا فى المراهق، فهو يعتنى بمضرب التنس، أو الكرة، أو الدراجة ويعتنى بها، ويلمعها، ويحتفظ بها نظيفة، ويتباهى بها على أصدقائه، ويظهر بها أمام الأصدقاء، والمنافسين من الزملاء، وقد يزيد هذا القلق عند المراهق من سعادته.

ولا ضرر من هذا القلق طالما أنه لم يشغل المراهق عن دراسته، أو عن باقى جوانب حياته الاجتماعية.

٣ ـ بعض الهوايات مثل جمع العملات أو طوابع البريد لها جوانب اجتماعية، إذ تعطى المراهق فرصة إشباع هذا التملك. إلا أنها أيضا تتيح له فرصة الاحتكاك بالزملاء حيث يعاونون مجموعاتهم بعمليات مبادلات. وقد تتحول إلى وسيلة الكسب عندما يبيع مجموعاته ويربح كما يسعده كثيرا أن يشار إليه فى وسط الأسرة والأصدقاء على أنه خبير فى العملات والطوابع.. إلخ.

٤ ـ الألعاب الرياضية من الهوايات المثيرة للمراهق. فهى تعطيه فرصا كثيرة للاحتكاك بالآخرين، والالتزام بقوانين اللعب، والتعاون مع الزملاء فى الألعاب الجماعية وتساعده على كبح جماح النفس عندما لا يفوز.

كل هذه الأمور تساعد فى تشكيل شخصية الفتى المراهق وإعداده للحياة فى مجتمع الكبار.

٥ ـ من الهوايات العظيمة الفائدة للفتى المراهق هواية القراءة. يكتسبها فى أعوامه الأولى فى المدرسة. ثم بالتمرين فى المنزل، بقراءة الجرائد والمجلات فإذا ما أتم الطفل عامه العاشر، ودخل فى مرحلة المراهقة، فإنه يكون قد وصل إلى مستوى جيد فى القراءة. وأصبح يعرف ماذا يرغب فى قراءته.

٥ ـ دور الأهل لتشجيع هواية القراءة:

١ ـ عدم فرض ذوق خاص فى القراءة.

٢ ـ محاولة توجيه نظر المراهق إلى ما يرون أنه مفيد دور إرغام، بل يترك لذوقه الخاص.

٣ ـ عدم ترك كتب القصص المبتذلة أو كتب جنسية فى متناول يده. فذلك يضرب له مثلا سيئا، وتنحرف هواية القراءة الجميلة إلى وسيلة لإضاعة الوقت فى أحلام، وخيالات جنسية لا فائدة منها.

٤ ـ توفير مبلغ معين له لشراء الكتب التى يرغب فيها.

٥ ـ عمل مكتبة صغيرة له لحفظ كتبه الخاصة وتنظيمها.

٦ ـ ومن الهوايات التى تسعد المراهق مشاهدة التليفزيون، حيث إن كثيرا من المراهقين يخصصون أغلب أوقاتهم أمام التليفزيون، محملقين فى شاشته، ليتابعوا ما يدور على الشاشة باستغراق وانتباه شديدين.

ورغم أن التليفزيون يمكن أن يكون وسيلة جيدة للتعليم والثقافة، إلا أنه يأتى فى الفائدة بعد القراءة.

ففى القراءة عمل إيجابى يقوم به الإنسان.

بينما المشاهد للتليفزيون لا دور له إطلاقا.

ويشبه بعض علماء الاجتماع القارئ بلاعب الكرة فى الملعب، يبذل جهده، وعلاقاته فى اللعب. ومشاهد التليفزيون بالمتفرج على الكرة فى مدرجات الملعب يهتف للاعبين، ويستمتع بلعبهم دون مشاركة فيه.

ومع ذلك، فلا اعتراض على مشاهدة التليفزيون ولكن بشرط ألا تطغى على المذاكرة، وأعمال المدرسة، بالدرجة الأولى..

كما يجب أن نترك فرصة أيضا للقراءة فى غير الكتب المدرسية. . وإن كانت الأجيال الجديدة قد وصلت الآن إلى المقدرة على المذاكرة واللعب أمام التليفزيون، وذلك بإرجاع مشاهده إلى خلفية الشعور الواعى ولكن لا ينصح بذلك لما يسببه من نقص فى مستوى تحصيلهم الدراسى.

٧ ـ ومن الهوايات التى يتمسك بها المراهق: تربية الحيوانات الأليفة مثل: تربية القطط أو الكلاب أو الأرانب أو العصافير أو الحمام.

وينبغى التأكد من خلوها من الأمراض، وتحصينها دائما ضد الأمراض.

وهناك فائدة لاقتناء الحيوانات الأليفة وتربيتها: فهى تعطى المراهق الفرصة لإظهار عواطفه وحنانه. كما أنها تخفض من شعوره بالوحدة إذا كانت ظروف حياته تفرض عليه وحدة لسبب ما. وهى أيضا تعوده على المسئولية.

ومن طريقة ومعاملة المراهق للحيوانات الأليفة، يمكننا أن نحكم على نجاح الأهل فى تربيته: ففى أغلب الأحوال تكون معاملته للحيوانات صورة لمعاملة الأهل له.

كما لو كانت تجربته الخاصه يطبقها على تربيته لحيوانه الخاص.

٨ ـ ومن الهوايات التى يهواها بعض المراهقين: ركوب الموتوسيكلات أو قيادة سيارة الأسرة، وهذه الهوايات أساسها حب السرعة والمغامرة كتعبير عن الرجولة.

والملاحظ أن المراهق يغامر إذا كان متأكدا من علاقته بالأسرة، ويحس أن الأهل مستعدون لمساندته، وهو لا يرغب فى المساندة بصورة عالية تقيد حريته فى الاستكشاف والمغامرة. وهو يفخر بمغامراته ويقدمها لأهله كرد على ثقتهم به.

٩ ـ ومن وسائل اللعب والهوايات الحفلات تقام فى المنازل أو فى نوادى الشباب: ومثل هذه الحفلات ـ حيث تختلط الشلل والمجموعات ـ تعطى الفرصة للمراهق بالظهور أمام أفراد الجنس الآخر. والمرح واللهو. . ولكن تحت رقابة الكبار من الأهل.

٦ ـ دور الأهل تجاه اللعب والهوايات للفتى المراهق:

١ ـ يجب على الأهل ألا تضايقهم هواية حب المراهق للتكلم والمناقشة، فهى فرصة للمراهق لتوسيع مداركه. وزيادة معلوماته، وآرائه.

ولذلك: فمن الواجب فى جلسات الأسرة معا، أن يعطى الفتى المراهق فرصة الحديث، وأن تجذبه إلى الدخول فى المناقشات. والأهم من ذلك أن يُستمع لآرائه باهتمام، ومناقشته باحترام . . فبذلك يعطى فرصته الحقيقيه ليعبر عن نفسه، ومشاعره، وأفكاره. . ولعل أوقات الطعام هى أنسب الأوقات لمثل هذه المناقشات، والمحادثات، حيث يجتمع أفراد الأسرة كلهم لفترة من الوقت.

٢ ـ على الأهل التدخل بهدوء فى حالة سيطرة الهواية على المراهق، واستقطاعها من وقته المخصص للمذاكرة، ويحاول مساعدته باحترام، وتقسيم وقته، وإعطاءه الفرصة الكافية لمزاولة هوايته مع عدم الطغيان على الأوقات المخصصه للدروس.

٣ ـ محاولة الأهل مساعدة المراهق الذى ليس لديه أى اهتمامات قط ولا يبذل جهدا فى استغلال أوقات فراغه. حيث إن مثل هذا المراهق إذا كان مجتهدا فى مدرسته، فأغلب الظن أنه يعطى كل طاقته للمذاكرة.

لذلك: فعلى الأهل محاولة إيجاد فترات راحة لديه، وبالجلوس أمام التليفزيون.

أما إذا كان متعثرا فى دراسته، فإن عدم وجود هوايات لديه يشكل جزءا من صورة طفل مراهق كامل، بلا طموح سواء فى المدرسة أو فى اللعب.

ومثل هذه الحالة تحتاج إلى مساعدة الطبيب النفسى لإرشاد الأهل على طريقة العلاج السليم بعد معرفة الأسباب.